

TEKSTS: INDRA OZOLIŅA

Kurš gan nav dzirdējis, ka regulāra mielošanās ar trekniem galas un piena produktiem vairo holesterīna līmeni asinīs!

Taukiem līdzīgās vielas nogulsnēšanās asinsvados tos aizķepina un ar laiku var izraisīt sirds asinsvadu slimību. Kā nepielaut tik nelāgu iznākumu?

Holesterīna līmenim vajadzētu būt zem 5 milimoliem litrā (mmol/l), taču, kā uzsver Latvijas Kardioloģijas centra kardiologs, Latvijas Universitātes profesors **Gustavs Latkovskis**, tas katram jāvērtē individuāli, piemēram, dažs, kuram tas ir 6 mmol/l, var īpaši neuzaugtīties, bet citam jau ar 5 mmol/l jāliesto to pazeinošas zāles.

Gadu gaitā augsts holesterīna līmenis kļūst veselībai arvien bilstamēks. It īpaši tas attiecas uz viršešiem, jo vienīgi sirdsslimības attīstības vidēji desmit gadu līdzārāk nekā sieviešēm. Smēķējošam 60 gadu vecam kungam holesterīna rādītājs 5 mmol/l ir par augstu, bet sievieitei 40–55 gados, kura nepipē un kurai nav citu sirdsslimību riska faktoru, tas uzskatāms par normālu.

Smēķētājēm holesterīns asinīs izgulsnējas divkārt līkrakts, bet, izpīpējot divas paciņas dienā, – pat četras reizes.

Aprēķina risku saslimt

– Daudzi pieļauj kļūdu, nosakot holesterīnu, bet nekonstatējoties ar ārstu. Tas īpaši svarīgi pēc 40 gadu vecuma, ja ir citi sirdsslimību riska faktori vai ja ģimenes locekļi sīgsi ar sirds asinsvadu slimībām un turvākajiem radniekiem ir augsts holesterīns, – uzsver Gustavs Latkovskis.

Kopējam holesterīna rādījumam ir tikai orientējoša nozīme.



Svarīgi pievērst uzmanību visām mērījuma sadalījām, vispirms zema blīvuma jeb sliktajam holesterīnam (ZBLH). Parasti jāsāk uztraukties, ja tas pārsniedz 3 mmol/l. Taču tas nenozīmē: ja šis skaitlis augstāks, vienmēr jāliesto zāles, bet, ja zemāks, tas nav jādara.

Ārsti pēc speciālas tabulas var aprēķināt sirdsslimības attīstības risku atkarībā no holesterīna līmeņa, pacienta dzimuma, vecuma, asinsspiediena, kā arī nemot vērā, vai viņš smēķē. Ja risks ir mērens, slikto holesterīnu vajag norūtēt zem 3 mmol/l; ja augsts – zem 2,5 mmol/l; ja joti augsts – zem 1,8 mmol/l, kāds tikai retajam ir no dabas.

Augsta blīvuma jeb labais holesterīns (ABLH) palīdz izvadīt no asinīm nevēlamo holesterīnu, tāpēc tam vajadzētu būt pēc iespējas augstākam: viršešiem ne zemākam par 1,0 mmol/l, bet sieviešēm – 1,2 mmol/l. Tā līmenis samazinās, ja uztur īekļauj daudz tā saukto ātro ogļhidrātu, piemēram, saldumu, baltmaizes un kartupeļu, kas ātri uzsūcas asinīs, paceļot cukura līmeni.

Diemžel nav medikamentu, ar kuriem iespējams paaugstīnāt labo holesterīnu, vienlaikus samazinot infarkta risku. To var panākt vienīgi ar veselīgu dzivesveidi – regulārām fiziskām aktivitātēm un atbilstīgu uzturu, samazinot lieko svaru, kā arī lietojot alkoholu mazā devā: 100 ml vīna, 300 ml alus

vai 40 ml stipra dzēriena dienā, bet noteiktī vienrāk!

Triglicerīdiem jeb parastajiem taukiem asinīs vajadzētu būt zem 1,7 mmol/l. Ja to ir vairāk un it īpaši virs 2,3 mmol/l, pieaug sirds asinsvadu slimību risks. Bet, ja tas pārsniedz 5 mmol/l, palielinās arī aizkuņga dziedzera iekaisuma risks.

Augs triglicerīdu un zems labā holesterīna līmenis raksturīgs tukliem cilvēkiem, it īpaši vēdera aptaukošanās gadījumā.

! Triglicerīdu daudzums asinīs pēc treknas maitītes mēdz pieaugt jau pēc 2–3 stundām, bet holesterīna līmenis, mainoties uzturam, stabilizēsies dažu dienu vai nedēļu, vidēji mēneša laikā.

Statini – droši un efektīvi

Holesterīnam organismā ir sava nozīme – tas nepieciešams žultsskābju un citu vielu ražošanai. Vai, citīgi apkarojot, tā nekļūst par Maz?

– Par holesterīna trūkumu nav jāuztraucas. Ja ir ģenētiski pārmantota slimība, tā līmenis ir pazemīnāts. Šiem cilvēkiem tāpēc nav nekādu sūdzību, turklāt viņi dzīvo ilgāk nekā citi, – stāsta Gustavs Latkovskis.

Dzeltenajā presē bijušas nomelnojošas publikācijas par medikumentu statiniem, kurus lieto holesterīna līmeņa pazemināšanai. Profesors nenoliedz, ka reizēm kādam tie izraisa muskuļu

sāpes vai citas blaknes, taču kopumā tās ir drošas zāles, kuras samazina sirds asinsvadu slimību risku un pagarinā mūža ilgumu.

– Pirms pārdesmit gadiem pacientu, kuru pēc infarkta izrakstījām no slimnīcas, gadījumā atpakaļ. Tagad līdz ar modernajām tehnoloģijām un arī statīniem lekmes neatkārtojas pat 10–20 gadu. Zinātnisks pētījums liecīna: tikielz kādā valstī parādās negatīva publikācija par statīniem, pieaug infarkta gadījumu skaits, – kardiologs ir sasutis.

Holesterīna līmeni samazinošu uzturu bagātinātājus arīs iesaka lietot tikai daktera uzraudzībā un vienīgi pacientiem, kuri nepanes medikamentus. Izmantojot līdzekļus ar sarkano rīsu ekstraktu, nevar panākt tik labu rezultātu, turklāt tajos ir daudz vienu ieteicme uz veselību nav izpētīta, un tie satur monoklinu K, kas pats ir statīns.

Augu steroli, kurus pievieno margarīnam un jogurtam, spēj paziņināt holesterīna līmeni vidēji par 10–15%, taču nav zināms, vai tie vienlaikus samazina arī infarkta risku. Turklāt jāņem vērā, ka daudziem slimniekiem holesterīna rādītājs jāpazemina vismaz par 30–50%.

Ēdiens pret augstu holesterīnu

Vismaz 70% vai pat vairāk no mūsu organismā esošā holesterīna saražo aknas, bet pārējo

Uzzīna

Holesterīna līmeni vajag noteikt:

- 8-10 gadu vecumā;
- ap 20 gadu vecumu;
- turpmāk reizi piecos gados.

Holesterīna rādītājs noteikti jāzina, ja:

- ir paaugstināts asinsspiediens, liekais svars, cukura diabēts;
- cilvēks smēķē;
- pirmās un pat otrās pakāpes radiniekiem vīriešiem līdz 55 un sievietēm līdz 60 gadiem bijis infarkts vai pēkšņas nāves gadījums;
- ir vairāk nekā 40 gadu.

Ja atklāta ģimenes hiperholesterinēmija vai ir aizdomas par to, var zvanīt uz speciālistu konsultatīvo tālruni 25449674 (darbdienās plkst. 8.30-17.00). Plašāka informācija www.parsirdi.lv.

uzņemam ar uzturu. Visbiežāk paaugstināta holesterīna līmeņa vaininieks ir dzīvnieku taukiem bagātīgs uzturs kopā ar fizisku aktivitāšu trūkumu. Tomēr, kā uzsver profesors Latkovskis, arī rūpējoties, lai šis rādītājs būtu normāls, var garšīgi paēst.

Uzturam jābūt daudzveidīgam, ierobežojot piesātināto tauku daudzumu, taču pilnībā no tiem neatsakoties. Reizēm var atlauties speķīti, it īpaši, ja tas ir kvalitatīvs un nav pārsālīts. Galvenais, lai ēdienkartē netrūktu nepiesātināto taukskābju, ko satur augu eļļas un zivis, kā arī būtu graudaugi, dārzeņi un citi šķiedrvielām bagāti produkti.

Viens no paša kardiologa pēdējā laika atklājumiem ir baklažāni, kurus var vienkārši pagatavot, piemēram, izcepot olīveljā un pievienojot nedaudz kazas siera. Viņaprāt, ļoti gardi ir arī kabaču un sparģeļu ēdieni. Ārsts iesaka lietot pēc iespējas vairāk dažādu lapu salātu.

Tā kā nav pierādījumu, ka olu ēšana palielina infarkta risku, pašlaik vairs nevalda uzskats, ka no tām būtu jāatsakās, tomēr gluži katru dienu omleti nevajadzētu baudīt. Svarīgi uzturā ievērot līdzsvaru, piemēram, ja ļoti garšo piena izstrādājumi, mazāk jālieto citi piesātinātos taukus saturoši produkti.

Priekšroka dodama putnu gaļai, taču cūkas, liellopa un citu sarkano gaļu nevajadzētu ēst katru dienu. Zivis ēdienkartē jāiekļauj vismaz divreiz nedēļā. Jo tās treknākas, jo satur vairāk sirds veselībai nepieciešamo omega-3 taukskābju, taču iepriekš jācenšas noskaidrot, vai zivis nav mitušas piesārņotā ūdenī, nav pārāk sālas vai stipri kūpinātas.

Lietot zivju eļļu vai omega-3 taukskābju preparātus kardiologs iesaka tikai tiem, kam zivis negaršo, vai arī pastāv šaubas par to izcelsmi un kvalitāti.

Holesterīns mantojumā

Reizēm paaugstināts holesterīna līmenis tiek mantots no paaudzes paaudzē, ko dēvē par ģimenes hiperholesterinēmiju. Tad kopējais rādītājs ir virs 7 mmol/l, bet sliktais holesterīns – virs 5 mmol/l. Šajā gadījumā sirds asinsvadu slimība un infarkts attīstās ļoti agri, reizēm jau 30–40 gadu vecumā. Daudzviet pasaulē, piemēram, Čehijā, Holandē, Norvēģijā un Spānijā, ārstēt sāk jau pusaudžus, bet tas noteikti jādara no 18 gadu vecuma, lai nepieļautu infarktu vai pēkšņu nāvi.

Pētnieki lēš, ka Eiropā ģimenes hiperholesterinēmija sastopama vienam no 250 cilvēkiem. Latvijā varētu būt ap 8000 šādu slimnieku.